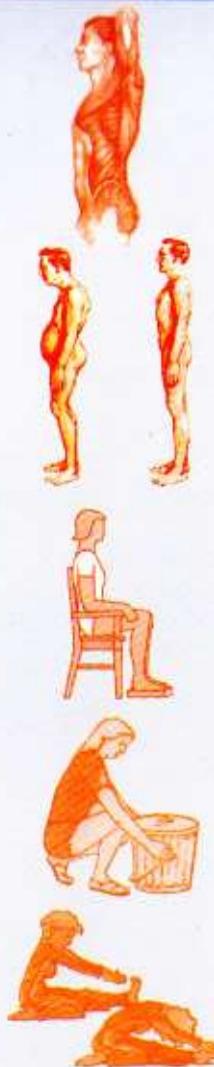


# કમરનો દુઃખાવો

આટલું જરૂર્યી જાણીએ



- મોટાભાગનાને કમરનો દુઃખાવો સ્નાયુ જેંચાવાથી થાય છે. જે બે દિવસના આરામથી, દુઃખાવાની ગોળી લેવાથી અને હળવું કામ ચાલુ રાખવાથી મટી જાય છે.
- જો શરીરનું વજન વધારે હોય તો વજન ઓછું કરવું. તે માટે ચરબીવાળો ખોરાક (તેલ-ઘી) અને ગાંધો ખોરાક નહીં ખાવો.
- કમરના દુઃખાવામાં આરામ કે દુઃખાવાની ગોળી લેવાની શરૂઆતમાં જ જરૂર પડે છે. કાયમ માટે દુઃખાવો મટાડવા રોજંદી ટેવો બદલવાની જરૂર છે.
- જેમ કે દરેક ઉઠ-બેસ વખતે કમરનો ખાડો જળવાઈ રહે તે શિતે કમરને સીધી રાખવી. ખૂંધા ચાલવું નહીં કે ગમે તે શિતે બેસવું નહીં. નીચે નમતી વખતે ઘૂંટણ વાળીને નમવું. કોઈ પણ વસ્તુ ઉચ્કતી વખતે બને તેટલી શરીરની નજીક રાખી પકડવી.
- કમરનો દુઃખાવો મટાડવા તેમજ ફરી થતો અટકાવવાનો સૌથી અગત્યનો ઉપાય છે કસરત. કસરત રોજ સવાર-સાંજ નિયમિત શિતે કાયમ માટે ચાલુ જ રાખવી, જેથી કમરના અને પેટના સ્નાયુ કસાયેલા રહે.

બીજુ આવૃત્તિ : જુન ૨૦૧૨

કિંમત રૂ. ૧૨/-

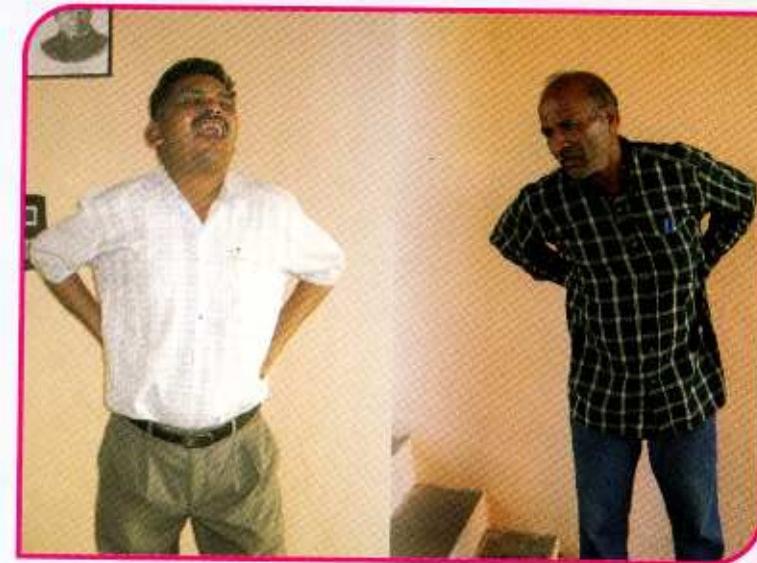
-: પ્રકાશક :-

**એક્ષન રીસર્ચ ઇન કોમ્યુનિટી હેલ્થ (ARCH)**

નગરીયા, ધરમપુર, વિ. વલસાડ-૩૬૬૦૫૦

ફોન : દવાખાનું : ૦૨૬૩૩-૨૮૩૨૩૨, ૨૪૦૪૦૮

પરિકલ્પના અને મુદ્રણ : માર્ક કિઓશન (૦૨૬૧) ૨૪૬૦૭૨૨



-: આલેખ :-

**ડૉ. દક્ષા પટેલ**

**એક્ષન રીસર્ચ ઇન કોમ્યુનિટી હેલ્થ (ARCH)**

## પ્રસ્તાવના

દર પાંચમાંથી ચાર માણસને (80%) કમરના દુઃખાવાનો ક્યારેકને ક્યારેક તો અનુભવ થઈ જ ચૂક્યો હોય છે. ધર્ષાવાર કમરના દુઃખાવાની આપણાને પહેલેથી જ ચેતવણી મળે છે, પણ કમર જ્યાં સુધી કામ આપ્યા કરે ત્યાં સુધી આપણો તે તરફ બિલકુલ ધ્યાન નથી આપતાં. ત્યારે પણ આપણો તો આપણી રોજબરોજની ટેવ પ્રમાણે જ કામ કર્યા કરીએ છીએ, જેમકે કમરથી વાંકા વળીને વજન ઉચ્કવું, પગના આંગળા ઉંચા કરી ઉપરથી વસ્તુ પાડવી વગેરે વગેરે અને પછી જે થવાનું હતું તે થાય છે..... કમરનો દુઃખાવો.

કમરનો દુખાવો કેમ થાય છે તે જાણવા માટે કરોડની રચના, કમરના દુઃખાવાના કારણો, જરૂરી ઉપાયો અને ફરી દુખાવો ના થાય તે માટે કમરની શું કણજી લેવી તેની માહિતી આ પુસ્તિકામાં આપી છે.



## કરોડની રચના

### કરોડના મણકાં :

- આપણો વાંકા વળીને જો પીઠની બરોબર વચ્ચે હાથ ફેરવીએ તો એક અણીયાળી ઉભી લાઈન હાથમાં લાગશે. આ જ છે આપણી કરોડ. જે ડેકથી શરૂ થઈ છેક નીચે થાપાના હાડકા સુધી આવેલી છે. આ કરોડમાં છુટા છુટા રટ મણકા એક ઉપર એક ગોઠવાયેલા હોય છે.
- કરોડ એક સંંગ હાડકું નથી. તેના દરેક બે મણકાંની વચ્ચે સ્પ્રાંગ જેવી ગાઢી આવેલી હોય છે. તેથી જ આપણો વચ્ચેથી વાંકા વળી શકીએ છીએ.

### કરોડના વળાંકો :

- કરોડના મણકા સીધી એક ઉભી લીટીમાં ગોઠવાયેલા નથી. તે ગરદન તેમજ કેડ આગળ એમ બે જગ્યાઓ સહેજ વળાંકમાં 'D' આકારમાં ગોઠવાયેલા હોય છે. આ વળાંકો બીજા કોઈ પ્રાણીમાં નહીં પણ ફક્ત માણસમાં જ છે, જેને લીધે જ આપણો ટકાર ઉભા રહી શકીએ છીએ.
- વળાંકને લીધે કેડ આગળ ખાડો પડે છે. કેડનો આ ખાડો જાળવી રાખવાનું કામ મણકાઓને જોડતી ઈલાસ્ટીક પણી અને તેની આજુબાજુના સાયુ કરે છે.



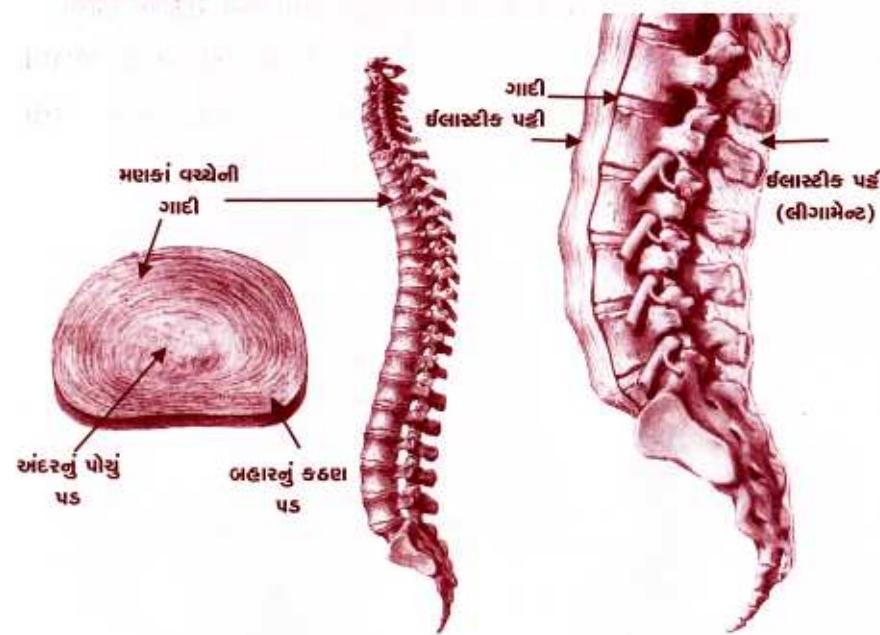
## મણકાં વચ્ચેની ગાઈ અને ઈલાસ્ટીક પડી

### મણકાં વચ્ચેની ગાઈ :-

- દરેક મણકાંની વચ્ચે આપણાં કાનની બુટ જેવી પોશી ગાઈ આવેલી છે, જેને કુર્ચા કહેવાય છે. આ ગાઈની ખાસીયત એ છે કે તે રબરની જેમ દબાઈ શકે છે. આમ ગાઈને કારણે આપણાં મણકાંને ભારે વજન ઉચ્ચકતી વખતે, કે કુદકો મારતી વખતે પણ કોઈ ઈજા થતી નથી.
- ગાઈમાં બે પડ હોય છે. બહારનું કઠળ પડ અને અંદર પોચું માવા જેવું પડ. બહારનું પડ અંદરના પડનું રક્ષણ કરે છે.

### ઇલાસ્ટીક પડી (લીગામેન્ટ)

- દરેક મણકાંઓ એકબીજા સાથે મજબૂત ઇલાસ્ટીક જેવી પડી (લીગામેન્ટ)થી જોડાયલા હોય છે. આ પડીઓને લીધે મણકાંઓના હલનયલનમાં ખૂબ સરળતા રહે છે તેમ જ મણકાંઓ સાંધામાંથી બહાર છટકી જતા નથી.



## ક્રોડના સ્નાયુ

- શરીરના બધા ભાગની જેમ કમરનું હલનયલન પણ કરોડ પર લાગેલા ખૂબ બધાં સ્નાયુઓને લીધે થાય છે. આ સ્નાયુઓનો એક છેડો મણકાં ઉપર અને બીજો છેડો ખભા, પાંસળી અથવા થાપાના છાડકાં પર જોડાયેલો હોય છે.
- આથી જ્યારે કમરનું, થાપાનું કે ખભાનું હલનયલન થાય ત્યારે ક્રોડના સ્નાયુનું પણ હલનયલન થાય છે. જો આમાંથી કોઈ પણ હલનયલન ખોટી રીતે થાય તો કમરનો દુઃખાવો થઈ શકે છે. કમર આગળ થતા અમુક હલનયલનમાં પેટના સ્નાયુ પણ મદદ કરે છે.
- જો કમરના તેમજ પેટના સ્નાયુઓ બરાબર કસાયેલા (ટાઈટ) હોય તો કમરનાં મણકાં પર દબાણ ઓછું આવે, પણ જો સ્નાયુ ઢીલાં પડી ગયા હોય તો કમર ઉપર દબાણ વધુ આવે છે. આથી બેઠાં જીવન જીવવાવાળાને એટલે કે પૂરતી કસરત નહીં કરવાવાળાને કમરમાં દુઃખાવો વધુ થાય છે.
- જેનું શરીર વધારે જાહું કે ફાંદ વધારે હોય તેઓને પણ મણકાં અને સ્નાયુઓ પર ખૂબ ભાર આવે છે. આથી ભારે વજનવાળાને પણ કમરનો દુઃખાવો વધુ થાય છે.



## કેડના સૌથી મોટા અને ભારે પાંચ મણકાં

- બધા પ્રાણીઓમાં ફક્ત માણસ જ બે પગે ટકાર ઉભો રહી શકે છે, કે બે પગે ચાલે છે. આ વખતે આપણા આખા શરીરનો ધણો ભાર ફક્ત કેડ ઉપર આવે છે. તેથી માણસને જ કમરનો દુઃખાવો થાય છે. માણસ સિવાય બીજા ચાર પગા કોઈ પગા પ્રાણીની કમર દુઃખતી હોય એવું જાણ્યું નથી!!

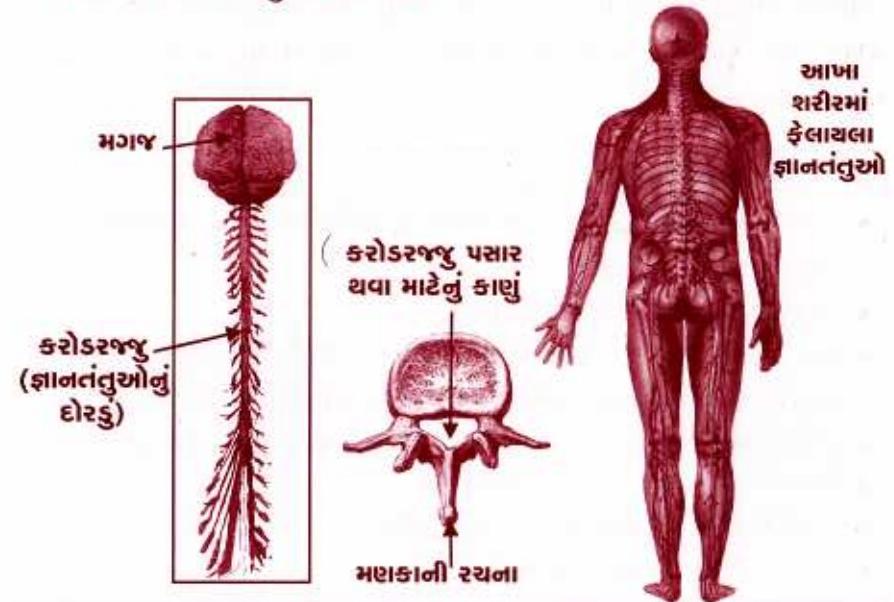


- શરીરનો ભાર જીલતી આ કરોડમાં આવેલ ર૔ટ મણકાંમાંથી કેડ આગળ સહુથી મોટા અને ભારે પાંચ મણકાં આવેલા છે. આ પાંચ મણકાં, તેની વચ્ચેની ગાઈ અને ત્યાંના સ્નાયુઓ પર શરીરનો ધણો ભધો ભાર ઉઠતી બેસતી વખતે આવે છે. એટલે જ મોટા ભાગનાને આખી કરોડમાંથી કેડની જગ્યાએ જ (કમરમાં ખાડો હોય છે તે ભાગે) દુઃખાવો વધુ થાય છે.



## કરોડરજજુ અને જ્ઞાનતંત્રાં

- કરોડના દરેક મણકાંના વચ્ચેના ભાગમાં વાટી જેવું કાણું હોય છે, જેમાંથી આખી કરોડરજજુ સળંગ રીતે પસાર થાય છે.
- કરોડરજજુ એટલે કે મગજમાંથી નીકળતું જ્ઞાનતંત્રાંનું દોરદું. આ કરોડરજજુમાંથી નીકળતા જ્ઞાનતંત્ર દરેક મણકામાંથી બહાર નીકળે છે, અને શરીરના જુદા-જુદા ભાગોમાં જાય છે.
- આ રીતે કરોડરજજુ દ્વારા મગજમાંથી નીકળતા હુકમો જ્ઞાનતંત્ર મારફતે શરીરના બધા ભાગોને મળે છે. એજ રીતે શરીરના ભાગોમાંથી આવતા સંદેશા મગજને પહોંચે છે. એટલે કે કરોડરજજુ ટેલીઝોનની જેમ સંદેશા લાવવા-લઈ જવાનું કામ કરે છે.



કરોડનાં ર૔ટ મણકાં, તેની વચ્ચે આવેલ ગાઈ, મણકાંને જીડતી ઈલાસ્ટીક તંતુપદ્ધી અને આજુબાજુના સ્નાયુઓ આપણાને કરોડના દરેક હલનચલનમાં તેમજ કરોડરજજુને રક્ષણ આપવામાં મદ્દ કરે છે. આમાંથી જોઈ પગ ભાગને ઈજા કે નુકસાન થાય તો કમરમાં દુઃખાવો થઈ શકે છે. જો જ્ઞાનતંત્રને ઈજા થાય તો હલનચલન નબળું થાય અને હાથ-પગની સંવેદનાને પગ અસર થાય, જાણજીવાટી થાય કે ખાલી ચેડે છે.

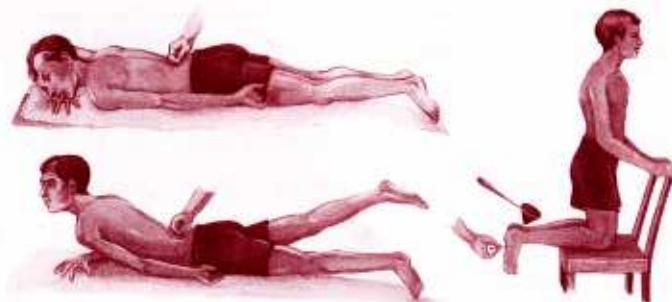
## કમરમાં દુઃખાવાના કારણો

- આપણી રોજંદી વાંકા વળવાની, વજન ઉચ્ચકવાની ખોટી રીતોને લીધે.
- શરીરને પૂર્તિ કસરત નહીં આપી હોય (બેઠકું જવન) તેને લીધે.
- શરીર વધારે પડતું જાતું થઈ ગયું હોય તો તેને લીધે.
- શરીરના અન્ય રોગ જેમ કે જાડા, મરડો, તાવ, પેશાભમાં ચેપ, પથરી...
- વધુ પડતો સતત શ્રમ કરવાથી.
- ઉમર વધવાની સાથે પણ કમર દુઃખે છે.

આ બધા કમરના દુઃખાવાના સામાન્યપણે જોવા મળતા કારણો છે.

આપણને કમરનો દુઃખાવો શેના લીધે થયો છે તે જાણવું હોય તો નીચેની વિગતો વિષે ખાસ ધ્યાન રાખવું અને આ પુસ્તિકામાં આપેલી માહિતી પ્રમાણે દુઃખાવાનું કારણ નક્કી કરવું. પણ જો દુઃખાવો આરામ કરતી વખતે પણ ખૂબ થતો હોય અને રોજંદું કામ પણ ન થતું હોય તો ડેક્ટરને જરૂરથી બતાવવું.

- કમરનો દુઃખાવો પહેલીવાર થયો ?
- દુઃખાવો કેવી રીતે શરૂ થયો ? તે વખતે શું કોઈ ઇજા થયેલો કે કમરમાં કોઈ અચાનક ઝાટકો લાગેલો ?
- રોજંદું કામકાજ થઈ શકે છે કે નહીં ?
- કયા ડલનયલન વખતે દુઃખાવો વધારે થાય છે? જેમકે લાંબો સમય બેસવાથી, ઉભા રહેવાથી કે ચાલતી વખતે અને શું કરવાથી રાહત લાગે છે?
- દુઃખાવો કયારે વધુ થાય છે, કમરને આગળ નમવામાં કે પાછળ નમવામાં ?
- પેઢામાં કે અન્ય ભાગમાં કોઈ તકલીફ છે?
- સંડાશ જવામાં કે પેશાબ કરવામાં કોઈ તકલીફ છે?
- પગમાં જગ્યાજગ્યાટી થાય છે કે ખાલી ચેતે છે ?



## સ્નાયુ ખેંચાવાથી થતો કમરનો દુઃખાવો

- કમરના દુઃખાવાનું સૌથી સામાન્ય કારણ સ્નાયુ ખેંચાવાનું છે. કમરના કે પેટના સ્નાયુ જો બરાબર કસાયેલા ના હોય અને કોઈપણ કારણને લીધે જો તે ખેંચાઈ જાય તો કમરમાં દુઃખાવો થાય છે.
- રોજંદા કામકાજ દરમ્યાન ખોટી રીતે વાંકા વળીને ભારે વજન ઉચ્ચકવાથી, લાંબો સમય ખોટી રીતે બેસવાથી કે ઉભા રહેવાથી કે ઉચ્ચ વસ્તુ પાડવાથી ઘણીવાર સ્નાયુ ખેંચાઈ જાય છે.

### શું તકલીફ થાય ?

જો સ્નાયુ ખેંચાવાથી દુઃખાવો થયો હોય તો ઉભા રહેતી વખતે કે વાંકા વળતી વખતે દુઃખાવો વધુ થાય છે, પણ સુઈ જવાથી કે બેસવાથી દુઃખાવામાં રાહત થાય છે.



## બે મણકાં વચ્ચેની ગાઈ ખસી જવાથી (સ્લીપડીરક)

- કમરનો દુઃખાવો થાય એટલે ઘણીવાર પહેલો ગમરાટ એ થાય કે ગાઈ તો નહીં ખસી ગઈ હોય ને? ખરેખર તો મોટા ભાગનાને સ્નાયુ જેંચાવાને લીધે જ કમર દુઃખતી હોય છે. કોકવાર જ કેડમાં કે પગમાં દુઃખાવો ગાઈ ખસવાને લીધે થઈ શકે છે.

### ગાઈ ખસી જવી એટલે શું?

ગાઈની રૂચના



સામાન્ય  
ગાઈ



- ગાઈ ઉપર કોઈ પણ કારણે વધુ પડતું દબાણ આવી જાય કે મોટી ઉંમરને લીધે ગાઈ ઘસાઈ હોય તો ગાઈનું બહારનું કઠણ પડતું જાય છે અને અંદરનું પોચું પડ બહાર આવે છે.
- આ પોચું પડ મણકાંની બહાર આવેલા જ્ઞાનતંત્ર ઉપર દબાણ કરે છે. જે ભાગના જ્ઞાનતંત્ર ઉપર દબાણ આવે તે બાજુનો ભાગ જેંચાય છે. ત્યાં જાણજ્ઞાટી થાય કે જાલી ચઢે છે. અમુકવાર તે ભાગની ચામડી બહેરે લાગે છે, કે તે ભાગના હલનચલનમાં પણ તકલીફ થાય છે.
- જેમ મોટી ઉંમર થાય તેમ ગાઈની બહારનું કઠણ પડ ઘસાઈને નબળું પડતું હોય છે. આથી ૫૦ વર્ષની ઉંમર પછી નાની સરખી ઈજા થવાથી પણ ગાઈ ખસવાની શક્યતા વધી જાય છે.

### શું તકલીફ થાય ?

ગાઈ ખસી ગઈ હોય તેમાં કમરના દુઃખાવા સાથે ઘણીવાર એકબાજુનો પગ જેંચાય છે ત્યાં જાણજ્ઞાટી થાય કે પગનો અમુક ભાગ બહેરે લાગે છે. બેસવાથી દુઃખાવો વધે છે. સૂતા સૂતા આખો પગ સીધો રાખી ઉચ્કવામાં આવે તો દુઃખાવો વધે છે.



## ઘસારાના વા તેમજ અન્ય રોગને લીધે થતો કમરનો દુઃખાવો

### ઘસારાનો વા :-



### શું તકલીફ થાય ?

- ઉભા રહેવાથી કમરમાં દુઃખાવો વધુ થાય છે. ખાસ કરીને કમરને પાછળ તરફ વાળતી વખતે ખૂબ દુઃખે છે, જ્યારે આગળની બાજુ નમતી વખતે સાંદું લાગે છે.

### અન્ય રોગને લીધે થતો કમરનો દુઃખાવો :-



- ઘણીવાર કમરના મણકાં, ગાઈ કે સ્નાયુમાં કંઈ તકલીફ ના હોય કે ત્યાં કોઈ ઝતની ઈજા થઈ ના હોય તો પણ શરીરના બીજા ભાગમાં તકલીફને કારણે પણ કમર દુઃખે છે. ખાસ કરીને જાડા, મરડો, પેશાબમાં પાક કે બહેનોને માસિકમાં કોઈ તકલીફ હોય, ગર્ભાશયમાં કે નળીમાં પાક થયો હોય તો તે વખતે કમરમાં પણ દુઃખાવો થાય છે. કમરનાં તેમજ પેઢના ભાગોના જ્ઞાનતંત્ર એક જ હોવાને લીધે કમર દુઃખે છે.



મણકાનો ટીબી

- માનસિક તાણ, ચિંતા અને થાક ને લીધે પણ ઘણીવાર કમરનો દુઃખાવો થાય છે.
- આ ઉપરાંત કમરના મણકાંનો ટીબી, કેન્સર, હાડકામાં ચેપ જેવું હોય તો પણ કમર ખૂબ દુઃખે છે, જેનું નિદાન હાડકાંના ડેક્ટર અમુક તંપાસ કરાવીને કરી શકે છે.

## કમરના દુઃખાવાનો ઉપાય

મોટા ભાગના ડેસમાં કમરનો દુઃખાવો બે-ત્રણ દિવસના આરામથી, ગરમ પાણીનો શેક કરવાથી અને દુઃખાવાની ગોળાથી મટી જાય છે. પરંતુ જો દુઃખાવો સતત ચાલુ રહે કે અચાનક વધી જાય તો તરત ડેક્ટરને બતાવી તેમની સલાહ પ્રમાણે સારવાર કરવી.

### આરામ કેટલો કરવો ?

- જો સ્નાયુ બેચાવાને લીધે દુઃખાવો હોય તો એક-બે દિવસ આરામ કરવાથી જ દુઃખાવો ઓછો થઈ જાય છે. પહેલાં ઘણાં એવું માનતા કે કમરમાં દુઃખે તો લાંબો સમય પથારીમાં આરામ કરવો પડે. પણ વધુ આરામ કરવાથી તો ઉલટાના સ્નાયુ ઢીલા થઈ જાય છે. તેથી તો કમરનો દુઃખાવો વારંવાર થયા કરે છે.
- આથી દુઃખાવામાં જેવી રાહત લાગે કે ધોરે ધોરે કમર ઉપર ભાર ના આવે એવી રીતે દળવું કામ શરૂ કરી દેવું, તેમજ ડેક્ટરને પૂછી કસરત શરૂ કરવી.
- જો ગાઢી ખસવાને લીધે કે અન્ય કારણને લીધે કમર કે પગમાં દુઃખાવો થતો હોય તો ડેક્ટરની સલાહ લઈ તે પ્રમાણે આરામ કરવો પડે છે.
- આરામ કરતી વખતે જો સીધા સુવું હોય તો ધુંટણ નીચે ઓશીકું મુકીને સુવું.



- એક બાજુના પડખે સુવું હોય તો બે પગ વચ્ચે ઓશીકું રાખાને સુવું. જેથી કેદના માણકાં અને ગાઢી ઉપર દબાણ ઓછું આવે.



- આરામ કર્યા બાદ પથારીમાંથી ઉઠતા પહેલા એક પડખે સુવું, ત્યાર બાદ હાથના ટેકા વડે બેઠા થવું અને ધોરેથી ઉભા થવું.

## કમરના દુઃખાવાનો ઉપાય

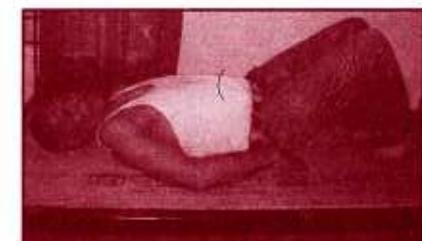
### ગરમ પાણીનો શેક કરવો :-

- જો ગરમ પાણીના શેકથી સારું લાગે તો તે ૧૦-૧૫ મિનીટ જેટલો કરવો, પણ તેથી વધારે વાર નહીં. ત્યારબાદ ૩-૪ કલાક પછી ફરીથી શેક કરી શકાય. તે માટે ગરમ પાણીની કોથળી કે કપડું ભીનાવીને મુકું. ગરમ પાણી રેડવું નહીં. રેડવાથી તો પાણી ઉત્તરી જશે. ખાસ કરીને જો કમર જકડાયેલી લાગે તો શેકથી આરામ લાગે છે.

### બરફ ઘસવો :-

- દુઃખાવાની શરૂઆત હોય તો ઘણાંને બરફ ઘસવાથી રાહત લાગે છે. આ માટે બરફને કપડામાં વીટાળીને દુઃખાવાની આસપાસ આશરે પાંચથી દસ મિનીટ જેટલો ઘસવો. તેથી વધુ વખત બરફ ઘસવો નહીં.

### અન્ય કાળજી :-



- પથારી કે ખાટલો સપાટ અને લાકડાનો હોય તો કમર માટે વધારે સારું. કાથીના ઢીલા ખાટલાથી કે ઇનલોપ જેવી પોચી ગાઢીથી કમર પર ખૂબ દબાણ આવે છે.



- ચંપલ કે બુટ સરળતાથી ચલાય તેવા જ પહેરવા. ઉચ્ચી એડિના ચંપલ પહેરવા નહીં.

## દુઃખાવા માટેની ગોળી

- બે-ત્રણ દિવસ આરામ તેમજ ગરમ પાણીનો શેક કરવા છતાં જો કમરમાં દુઃખાવો ચાલુ રહે તો દુઃખાવાની ગોળી લેવી પડે.
- સામાન્ય રીતે પેરાસીટામોલ (કોસીન-મેટાસીન) નામની ગોળી અને આરામથી જ મોટા ભાગનાને કમરનો દુઃખાવો મરી જાય છે.
- જો દુઃખાવામાં ફેર ન લાગે અને સાથે સાથે કમરની આસપાસ થોડો સોઝો પણ લાગતો હોય તો ડોક્ટરની સલાહ લઈને દુઃખાવાની ગોળી જેમ કે આઈબુપ્રોફેન, નેપ્રોક્સીન કે ડાઈક્લોફેન જેવી ગોળી લઈ શકાય.
- આ ગોળીઓની અસર ૫-૮ કલાક સુધી રહે છે. એટલે જો દુઃખાવો સતત રહેતો હોય તો ગોળી દિવસમાં ત્રણ વાર લઈ શકાય. નહીંતર જે સમયે ખૂબ દુઃખાંત હોય તે સમયે આ ગોળી લેવી. ગોળી હંમેશા કશુંક ખાધા પછી જ લેવી. આવી ગોળી ૫-૭ દિવસથી વધુ લેવી નહીં.
- આટલી સારવાર પછી પણ જો દુઃખાવો ચાલુ રહે તો દુઃખાવો કોઈ બીજા કારણો હોઈ શકે. આવા વખતે હાડકાનાં ડોક્ટર પાસે તપાસ કરાવી તેમની સલાહ પ્રમાણે જરૂરી તપાસ અને સારવાર કરવી.

### કમરના ફોટા (એક્ષ-રે)ની જરૂર કચારે પડે ?

- સામાન્ય રીતે એક્ષ-રેની જરૂર નથી. જો પડી ગયા હોય, કમરમાં ઈજા થઈ હોય અને ત્યાં ખૂબ દુઃખ તો એક્ષ-રે પડાવવે જોઈએ. જેથી મણકામાં તડ પડી છે કે નહીં તે જાણી શકાય.
- ઉંમર ૭૦ વર્ષથી વધુ હોય અને અચાનક કમરમાં ખૂબ દુઃખ તો ડોક્ટરને બતાવી એક્ષ-રે પડાવવો જોઈએ.

### અમ.આર.આઈ. (MRI) કરાવવાની જરૂર કચારે પડે ?

- આ ખૂબ જ મોધી તપાસ છે. ખાસ કરીને એક બાજુના પગમાં ખૂબ જ અણઅણાટી થાય, પગ જૂઠા પડી ગયા હોય તેવું લાગે, ચાલતા પગ ફ્સડાય તો અમ.આર.આઈ. કરાવવું જોઈએ. એ જ રીતે જો કમરના દુઃખાવા સાથે સંડરશ-પેશાબ ઉપર પણ કાબુ ના રહે તો હાડકાના ડોક્ટરની સલાહ પ્રમાણે અમ.આર.આઈ. કરાવવું પડે.

## દુઃખાવો ના થાય તે માટે શું કાળજી લેવી?

કમરનો દુઃખાવો મટાડવા તેમજ ફરી થતો અટકાવવાનો સૌથી અગત્યનો ઉપાય છે કસરત.. ડોક્ટર કે તે વિષે જાણકાર(ફિઝિયોથેરાપીસ્ટ)ની સલાહ લઈ રોજ નિયમિત કસરત કરવી ખૂબ જરૂરી છે.

### વજન ઘટાડવું :-

- કમરનો દુઃખાવો ઓછો કરવા વજન ઘટાડવું ખૂબ જ જરૂરી છે. જો વજન વધારે હોય તો કેઢાના મણકાં પર વધુ ભાર આવે અને કેડ આગળનો ખાડો બરાબર જળવાતો નથી. આથી વજન ઉતારવાનું તો ખૂબ જ મહત્વનું છે.

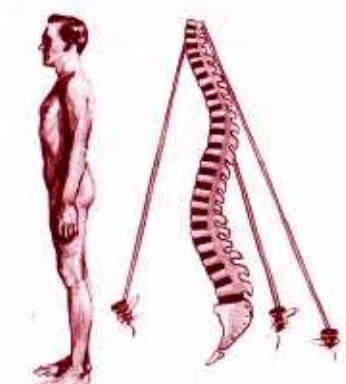


સનાયુ ટીલા હોય તો કરોડના વળાંકો જળવાતા નથી અને કરોડ ઉપર દળાણ વધારે આવે.

- વજન કેવી રીતે ઘટાડવું તેની જાણકારી મેળવી તે પ્રમાણે ખોરાકમાં પણ ફેરફાર કરવો. (દા.ત. તળેલો ખોરાક કે ગણ્યો ખોરાક ઓછા ખાવા અને અનાજ, કઠોળ, લીલા શાકભાજ તેમજ ફળો વધુ ખાવા.)

### નિયમિત કસરત કરવી :

- શરૂઆત કરતી વખતે બધી કસરત પાંચ વાર કરવી અને પછી ધીરે ધીરે વધારિને રોજ ૧૦ થી ૧૫ વાર કરવી. કસરત દિવસમાં બે થી ત્રણ વાર કરવી. કસરત કરતી વખતે શરૂઆતમાં થોડા સનાયુ ખેંચાશે. પણ કસરત ચાલુ જ રાખવાથી શરીર ટેવાતું જશે. જો દુઃખાવો વધી જાય તો થોડા દિવસ કસરત બંધ કરી પછી ફરીથી શરૂ કરવી.

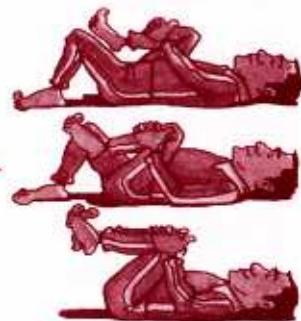


સનાયુ કસાયેલા હોય તો કરોડના વળાંકો જળવાઈ રહે અને કરોડ ઉપર દળાણ ઓછું આવે.

## કમરની થોડી કસરતો વિશેની જાણકારી

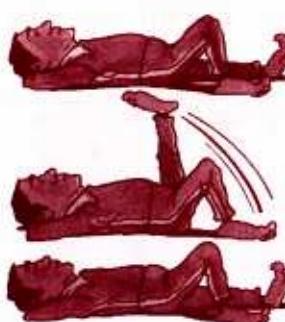
કસરત કરવાથી કમર તેમજ પેટના સાથું કસાયેલા અને મજબૂત રહે છે. કસરત કરવાથી જો દુઃખાવો થાય તો તે કરતા પહેલા ગરમ પાણીનો શેક કરવો ત્યાર બાદ કસરત કરવી.

સપાટ પથારીમાં બંને ધૂંટણ વાળીને સૂવું. હાથ વડે એક પગને ધૂંટણથી છાતી તરફ લઈ જવો અને બીજો પગ સીધો રાખવો. ત્યાર બાદ બીજા પગથી એવી રીતે કરવું. પછીથી બંને ધૂંટણને પકડીને છાતી તરફ લઈ જવા. ૧ થી ૫ સુધી ગણવું અને પાછા ધીરેધારે પગને નીચે લાવવા.



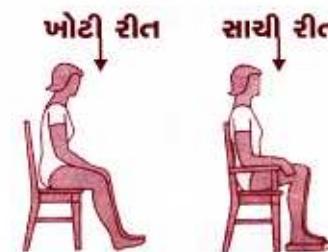
## કમરની થોડી કસરતો વિશેની જાણકારી

સપાટ જગ્યાએ બેસવું. એક પગ ધૂંટણથી વાળી પાછળ તરફ લઈ જવો. બીજો પગ સીધો રાખવો. હવે હાથ વડે પગના આંગળા પકડવા. એ જ પ્રમાણે બીજા પગે કરવું.

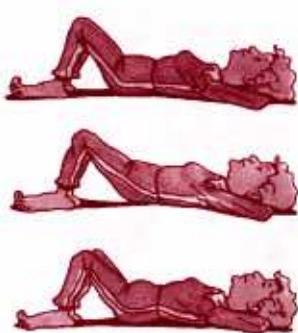


ધૂંટણથી પગ વાળીને સૂવું. એક પગ સીધો રાખીને ધારે ધારે જેટલો ઉપર લઈ જવાય તેટલો લઈ જવો. ૧ થી ૫ સુધી ગણવું. પછી તે પગ નીચે લાવવો. એ જ રીતે બીજો પગ ઉપર લઈ જવો. જો જણાજણાટી થાય કે કમરમાં દુઃખાવો થાય ત્યારે આ કસરત કરવી નહીં.

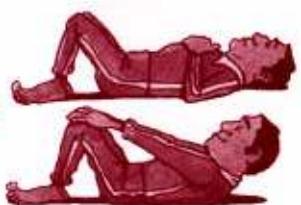
## કમરનો કાયમી દુઃખાવો ના થાય તે માટે ધ્યાનમાં રાખવાની બાબતો



ખુરશી પર બેસતી વખતે ધૂંટણ થાપાથી સહેજ ઉચ્ચા રહે તે રીતે બેસવું. પગ જમીન ઉપર રહે તેટલી ઉચ્ચાઈની ખુરશી લેવી. તેમજ ખુરશીને બરાબર અઢેલીને બેસવું. હાથાવાળી ખુરશી વધુ સારી.



ધૂંટણથી પગ વાળી સૂઈ જવું. હાથને બેઉ બાજુ પર રાખી માથું છાતીને અડાડવું. હવે ખમાને ધીરેધારે ઊંચકી હાથને ધૂંટણે અડાડવો. ૧ થી ૫ સુધી ગણવું અને પછી ખમાને ફરી નીચે પથારી તરફ લઈ જવા.





વાંકા વળતી વખતે કમરથી નહીં પણ ધૂંટણથી પગ વાળીને વળવું. જેથી કેડનો ખાડો જળવાઈ રહે. એ જ પ્રમાણે નીચેથી વજન ઉચ્કકી વખતે પણ ધૂંટણથી પગ વાળીને વજન ઉચ્કવું કમરથી વાળીને નહીં.



જો લાંબો સમય ઉભા રહેવાનું હોય તો એક પગ થોડો આગળ રાખવો તે સહેજ ઉચ્ચો રાખવો. બંને પગ સીધા લાઈનમાં રાખી લાંબો સમય ઉભા રહેવાથી કમર હુંબે છે.



કોઈ વસ્તુ ખૂબ ઉપરથી લેવી હોય તો પગના આંગળાથી ઉચ્ચા થઈ નહીં લેવી. નીચે નાનું ટેબલ કે સ્લુલ મુકીને વસ્તુ ઉતારવી.

